



La coopérative Le sport c'est pour la Vie Sud-Est est engagée de faire le développement des habiletés motrices fondamentales de qualité et du savoir-faire physique chez les jeunes, ce qui va :

- 👣 Développer les mouvements fondamentaux, facilitant une vie active
- 👣 Développer plusieurs habiletés motrices, facilitant la participation à une grande variété d'activités
- 👣 Développer des comportements prosociaux, comprenant les habiletés intra- et interpersonnelles.
- 👣 Développer la confiance dans les capacités de leur corps, augmentant l'estime de soi.
- 👣 Amélioration de la prise de décision et de la réflexion stratégique dans le sport.
- 👣 Santé globale et bien-être



Coopérative Le sport c'est pour la vie Sud-Est Ltée
www.nbkidsonthemove.com/fr
www.facebook.com/southeastssportforlife/
ses4Lbstenhouse@rogers.com
506-869-1234



Quelles sont les habiletés motrices fondamentales (HMF) ?

Les HMF forment la base pour les mouvements plus complexes et spécialisés qui sont utilisés dans le jeu et les sports spécifiques.
Les HMF sont courir, sauter, lancer, attraper, botter et frapper.

Pourquoi HMF?

Un enfant avec des HMF plus développées sera en mesure de participer à une grande variété d'activités récréatives tout au long de leur vie. Il aura plus d'estime de soi et de confiance ainsi qu'avoir une meilleure santé globale et un bon mieux-être.

Les enfants ne sont pas des adultes miniatures.

Les programmes basés sur les HMF sont basés sur des jeux, comparativement à des éducatifs répétitifs. Les règles de jeu sont changées en fonction de l'âge et le niveau de développement des jeunes afin de privilégier le plaisir. L'accent est placé sur le développement des compétences et non sur la compétition, ce qui rend le sport plus amusant et approprié pour les enfants.

Qu'est-ce que le savoir-faire physique (SFP)?

Le SFP est la capacité de se déplacer avec aisance dans le cadre d'une large gamme d'activités physiques qui favorisent le développement global de l'individu.

Pourquoi développer le SFP?

Le SFP donne aux jeunes une fondation en mouvement qui permet l'acquisition d'habiletés, des connaissances et les attitudes requises pour s'adonner dans une large gamme d'activités physiques.



HMF

Courir

Avantages

Améliore le système cardiovasculaire qui réduit la fatigue suite à un effort. Améliore aussi l'équilibre, le contrôle moteur, la coordination et la concentration sous pression.

Sauter

Améliore la coordination des bras et des jambes; renforce les muscles et la puissance des jambes.

Lancer et attraper

Améliore la coordination œil-main et la précision du mouvement.

Botter

Améliore l'équilibre, la coordination œil-pied et la vitesse.

Frapper (avec un objet)

Développe la coordination œil-main, l'équilibre et l'enchaînement des membres supérieurs

Esquiver

Améliore l'équilibre, la stabilité et la force du tronc et des jambes

Équilibre

Améliore les autres mouvements et la force du tronc